



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらし						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	金			だいこんと厚揚げと豚肉の煮物	厚揚げ (調整食は豆腐使用)、豚肉			大根	砂糖		432 532 599 665
				ほうれん草しゅうまい	豆腐、スケトウダラ、大豆	ほうれん草	玉葱、生姜	小麦粉、砂糖、片栗粉			
				白菜のみそ汁	みそ		白菜、しめじ、舞茸				
5	火			いわしの梅煮	いわし	しそ	梅	砂糖、片栗粉			441 542 610 678
				五目きんぴら	竹輪	人参	ごぼう、グリーンピース、こんにゃく	砂糖	ごま油 (調整食は不使用)、ごま (初期食は不使用)		
				じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	玉葱	じゃがいも			
6	水			五目塩ラーメン	豚肉	人参	キャベツ、ねぎ、もやし、コーン				436 536 603 670
				愛知県産根菜コロック		人参	ごぼう、大根、蓮根	じゃがいも、米粉、砂糖	油		
				中華小松菜と油揚げの和え物	油揚げ (調整食は不使用)	小松菜	もやし	砂糖			
7	木			ハヤシライス	豚肉	人参、トマト	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉 (調整食はアレルギーフリー使用)			534 646 721 796
				白菜のコールスローサラダ	鶏肉		白菜、きゅうり		ノイグ マネー (調整食は不使用)、ドレッシング		
				ミルクプリン		牛乳		砂糖			
8	金			おろしソースハンバーグ	鶏肉、大豆タンパク		玉葱、大根	砂糖	豚脂	439 540 608 675	
				きのこのバター炒め		ほうれん草	玉葱、えのきたけ、エリンギ		バター		
				コーンスープ	豆乳 (調整食は不使用)	牛乳	パセリ (初期食は不使用)	玉葱、コーン			
11	月			肉じゃが	豚肉	人参	玉葱、こんにゃく	じゃがいも、砂糖		449 553 622 691	
				ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま (初期食は不使用)		
				厚揚げのみそ汁	厚揚げ (調整食は豆腐使用)、みそ	わかめ	えのきたけ				
12	火			マグロとじゃがいものコロコロ揚げ	マグロ			片栗粉、米粉、砂糖、じゃがいも	油	437 538 605 672	
				キャベツの塩こんぶ和え		昆布	キャベツ、きゅうり	砂糖			
				鶏肉と大根のスープ	鶏肉	人参	大根、ねぎ、椎茸 (調整食は不使用)				
13	水			ミートボールソフトめん	豚肉、鶏肉、大豆タンパク		ピーマン、トマト	玉葱、エリンギ、にんにく	小麦粉 (調整食はアレルギーフリー使用)、片栗粉	455 560 630 700	
				しゃきしゃきポテトサラダ		人参	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング		
14	木			マーボー大根	豚肉、みそ		大根、ねぎ、玉葱、にんにく	砂糖、片栗粉		428 527 593 659	
				キャベツとわかめの中華和え		わかめ	キャベツ、もやし	酢、砂糖	ごま油 (調整食は不使用)		
				チンゲンサイのスープ	ウィンナー	青梗菜、人参		砂糖			
15	金			わかめごはん		わかめ				434 534 601 668	
				かんとうに 関東煮	がんもどき (調整食は豆腐使用)、竹輪	人参	大根、こんにゃく	砂糖、里芋			
				れんこんサンドフライ	鶏肉		蓮根、玉葱、椎茸	小麦粉、パン粉、片栗粉	油		

※ 献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、御了承ください。

※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。

※ 調整食には、コーンスターチ、寒天、とろみ剤を使用します。

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのほたらき						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
18	月			キムタクごはん	豚肉		人参	大根、生姜、にんにく、りんご、玉葱、白菜、ねぎ	砂糖	ごま油 (調整食は不使用)	446 549 617 686
				野菜のパオズ	豚肉、鶏肉	ひじき		キャベツ、玉葱、生姜	小麦粉、砂糖、でんぷん、パン粉	豚脂、ごま油	
				五目スープ	豆腐		にら	もやし、大根、白菜			
19	火			さばのハジみそ煮	さば、みそ				砂糖		434 534 600 667
				れんこんの和風サラダ		ひじき	水菜	蓮根		ノイグ マヨネーズ (調整食は不使用)、ごま (初期食は不使用)	
				さつまいものすまし汁			小松菜	椎茸 (調整食は不使用)	さつまいも		
20	水			きしめん	鶏肉、油揚げ (調整食は不使用)		ほうれん草	ねぎ、椎茸 (調整食は不使用)	砂糖		497 611 668 764
				ちくわの磯部揚げ	ちくわ	あおさ (初期食は不使用)			小麦粉 (普通食・後期Ⅱのみ使用)、じゃがいも (普通食・後期Ⅱは不使用)	油	
				フルーツポンチ				みかん、もも、りんご	砂糖		
21	木			ポークビーンズ	豚肉、大豆		人参、トマト	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも		504 613 686 759
				ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ、コーン		ドレッシング	
				りんごジャム				りんご	砂糖		
25	月			サケと根菜の揚げ南蛮	サケ		人参	ごぼう、えのきたけ、ねぎ	片栗粉、砂糖、酢	油、ごま油 (調整食は不使用)	478 574 638 702
				さといものみそ汁	豆腐、みそ		みつば		里芋		
				青りんごゼリー				りんご	砂糖		
26	火			きのこカレー	鶏肉		人参	玉葱、エリンギ、舞茸、にんにく、生姜	じゃがいも、小麦粉 (調整食はアルゲ ソールルウ使用)	油	467 574 646 718
				大根とツナのサラダ	ツナ	わかめ		大根		ドレッシング	
27	水			さつまいもの混ぜごはん	鶏肉		人参	しめじ、ごぼう、こんにゃく	さつまいも、砂糖		454 558 628 698
				春巻き	豚肉		人参、にら	もやし、キャベツ、エリンギ	小麦粉、砂糖、片栗粉	ごま油、油	
				大根のみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ		ほうれん草	大根			
28	木			ホイコーロー	豚肉、厚揚げ (調整食は豆腐使用)、みそ		ピーマン、赤ピーマン	キャベツ、玉葱	砂糖、片栗粉		480 591 665 739
				豆腐しゅうまい	スケトウダラ、豆腐、大豆			玉葱、生姜	小麦粉、砂糖		
				わかめスープ		わかめ		もやし、白菜			
29	金			白菜そぼろあんかけ丼	鶏肉			白菜、玉葱、ねぎ、椎茸 (調整食は不使用)、生姜	砂糖		466 574 645 717
				さつまいもコロッケ	大豆タンパク				さつまいも、砂糖、パン粉、小麦粉	油	
				白みそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ		小松菜		じゃがいも		

がっこうきゅうしょく えいようりょう めやす
学校給食の栄養量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂肪	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450	摂取エネルギー全体の13~20%	脂肪摂取エネルギー全体の20~30%	250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570			330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	

